



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

STAGE DECOUVERTE OUVERT A TOUS

OÙ : Salle de gymnastique COSEC Le Rheu

QUAND : samedi 28 avril 2018.

VENEZ DECOUVRIR

10H : Body-Move (cours dynamique, fitness, L.I.A)

11H : Flex-Pilates (le cours de Pilates pour les plus 'raides' !)

INSCRIPTIONS : lors des cours pour les adhérents G.V. Par mail à gerard.vittori@free.fr pour les autres personnes intéressées.

Age minimal 16 ans.

40 participants max par cours.

PARTICIPATION : pour UN ou DEUX cours : 5€, par chèque uniquement (ordre 'Sporting Club Le Rheu section G.V') lors de l'inscription ou lors du stage.

INFOS PRATIQUES : prévoir chaussures de sport pour le BODY-MOVE. Chaussettes ou chaussons pour le FLEX-PILATES. Serviette et bouteille d'eau.